

[令和 8 年 6 月 献立表]



山梨県立巨摩高校定時制

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日 虫歯予防献立	金 5日
ご飯 チキン香味ソースかけ マカロニサラダ すまし汁 (小松菜) 飲むヨーグルト エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g	カレーライス ハムサラダ 牛乳 エネルギー 858 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 八宝菜 ツナサラダ 中華スープ (にら・えのき・卵) 飲むヨーグルト エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	菜めしご飯 (じゃこ入り) ささみチーズフライ きんぴらごぼう きのこのみそ汁 飲むヨーグルト エネルギー 803 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン さけのムニエル ほうれん草ソテー ミネストローネ 飲むヨーグルト エネルギー 746 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g
ご飯 煮込みハンバーグ オクラともやしの酢の物 みそ汁 (じゃが芋・豆腐・油揚げ・ね) 飲むヨーグルト エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 卵スープ 飲むヨーグルト エネルギー 821 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g	タコライス チキンナゲット 野菜スープ 飲むヨーグルト エネルギー 784 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.0 g	みそラーメン 餃子 牛乳 ご飯 (小盛) エネルギー 823 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.9 g	三色そぼろ 即席漬け すまし汁 (かまぼこ・みつば・麩) 飲むヨーグルト エネルギー 751 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
ご飯 豚肉のシャリアピンソース (玉葱ソース) 高野豆腐の卵とじ みそ汁 (わかめ・ふ) 飲むヨーグルト エネルギー 800 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g	きつねうどん 牛肉コロッケ 牛乳 エネルギー 847 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.5 g	給食なし (進路講話)	ご飯 鯖の南蛮漬 肉じゃが なすのみそ汁 飲むヨーグルト エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	給食なし (白嶺祭)
ご飯 ヒレカツ 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁 飲むヨーグルト エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g	五目ご飯 赤魚の粕漬け焼き もやしのごま酢あえ すまし汁 (はんぺんねぎ) 牛乳 エネルギー 722 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	給食なし	給食なし	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のサラダ 肉入りワタシスープ 飲むヨーグルト エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.7 g
ご飯 焼肉風 ほうれんそうのナムル わかめスープ 飲むヨーグルト エネルギー 761 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 白身魚の竜田あげ なす煮びたし 豚汁 飲むヨーグルト エネルギー 812 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	6月旬の食材 魚・・・アジ、イサキ、イワシ 野菜・・・オクラ、キュウリ、えんどう豆 果物・・・梅、さくらんぼ、夏みかん ※6月はミネラル・ビタミンが豊富な夏野菜。魚の栄養DHA・EPAの豊富な食材が回ります。		

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。